

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

Esta guía es para personas que cuidan a niños que tienen síntomas consistentes con COVID-19. Es posible que a su hijo le hayan realizado o no la prueba de detección del virus y, si lo hicieron, es posible que aún no tenga los resultados. Aun así, dada la cantidad de personas infectadas, un niño con síntomas compatibles con los del COVID-19 debe ser atendido como un caso confirmado.

Eso significa que su hogar debe seguir ciertas pautas básicas para evitar la propagación de COVID-19:

- El niño infectado debe estar "aislado" en la casa durante al menos 7 días Y durante al menos 3 días después de que los síntomas se hayan atenuado y la fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos antifebriles.
- Las otras personas en el hogar que han tenido contacto cercano con el niño durante el período que comienza desde las 48 horas antes de que aparecieran los síntomas hasta que el niño tenga la autorización para detener su aislamiento, deben someterse a cuarentena en su hogar durante 14 días desde el último punto de contacto.
  - Si un miembro del hogar (por ejemplo, el cuidador) continúa teniendo contacto sin protección con el niño durante el período de aislamiento del niño, el último día de cuarentena para esa persona será 14 días después de que el niño esté autorizado para detener su aislamiento.
- Consulte la lista de recursos al final de esta guía para obtener detalles sobre el aislamiento y la cuarentena.

### QUÉ CUBRE ESTA GUÍA

Esta guía proporciona información sobre lo que se necesita para proteger su hogar si un niño tiene COVID-19. Aborda tres situaciones que una familia puede tener que enfrentar mientras cuida a niños con COVID-19. Las secciones del documento son:

1. **Pasos para protegerse y proteger a otros en el hogar de la infección**
2. **Cómo brindar atención a un niño con síntomas leves o moderados.**
3. **Qué hacer si su hijo desarrolla síntomas más graves; cómo reconocer los síntomas de una enfermedad grave y qué pasos debe tomar;**
4. **Qué hacer si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que:**
  - **Lo pongan en riesgo elevado de tener una enfermedad grave por COVID-19, o**
  - **Hagan que sea más difícil brindarles atención.**

### 1. PASOS PARA PROTEGERSE A USTED MISMO Y A OTROS EN SU HOGAR DE LA INFECCIÓN.

El riesgo para los niños de COVID-19 parece ser mucho menor que el riesgo para los adultos. Los adultos parecen más propensos a contraer el virus y más propensos a enfermarse cuando lo tienen. Esto significa que una parte importante del cuidado de un niño con COVID-19 es proteger a otros en su hogar de enfermarse. Tenga especial cuidado para evitar la propagación si su hogar incluye a personas mayores de 65 años, personas con una afección crónica o discapacidad que afecte el corazón, los pulmones o la función inmune o cualquier persona que esté embarazada. Consulte:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf> para obtener orientación sobre el COVID-19 para personas con afecciones crónicas y



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> para el embarazo.

Los pasos clave para proteger a su familia son:

- Haga que el niño se quede en su propia habitación. Si el niño no tiene su propia habitación, elija una parte de la casa donde se pueda separar de las demás personas.
  - Puede que tenga que usar una pantalla o colgar una sábana, pero encuentre una manera de poner una barrera entre el niño y los otros miembros del hogar.
- Haga que el niño use un baño aparte. Si eso no es posible, asegúrese de limpiar el baño después de cada uso por parte del niño. Ver <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> para aprender cómo prevenir la propagación de COVID-19 en el hogar).
- Si el niño tiene más de dos años Y no tiene problemas respiratorios crónicos, ayúdelo a usar una mascarilla quirúrgica cada vez que otros miembros del hogar (incluido usted) estén cerca.
  - Los niños menores de 2 años nunca deben usar una mascarilla.
  - Los niños de 2 a 8 años pueden usar una mascarilla con la ayuda de un adulto, siempre que el niño no tenga una afección que dificulte su respiración.
- Enseñe al niño a usar un pañuelo para cubrirse la boca cuando estornude o tosa y a luego tirarlo a la basura. Enséñeles a estornudar o toser en el codo en caso de que no tengan un pañuelo cuando lo necesiten.
- Intente limitar la atención directa del niño a un solo cuidador. Los otros miembros del hogar pueden ayudar de otras maneras, pero es mejor si solo una persona está expuesta regularmente al niño.
  - Idealmente, el cuidador debe usar una mascarilla protectora y guantes al tocar al niño o manipular sus juguetes, ropa de cama, platos, etc.
  - Incluso si el cuidador ha usado guantes, el lavado frecuente de manos es crítico para el cuidador que está dentro y fuera de la habitación del niño. El cuidador debe evitar tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca a menos que se haya lavado las manos.
- Considere usar platos y utensilios desechables para las comidas del niño. Si el niño usa los mismos platos y utensilios que el resto del hogar, estos artículos deben lavarse en el lavavajillas o con jabón y agua caliente después de cada uso (aunque no tienen que lavarse por separado).

Estos pasos son absolutamente críticos independientemente de cuán enfermo esté su hijo. ¡Recuerde, su hijo necesita que usted esté saludable para brindarle la atención que necesita!

## 2. CÓMO PROPORCIONAR CUIDADO A UN NIÑO CON SÍNTOMAS LEVES O MODERADOS

- Los síntomas comunes del COVID-19 son tos, falta de aliento o dificultad para respirar y fiebre.
  - Otros síntomas en niños también han sido dolor de garganta (con o sin tos), respiración acelerada y menos actividad de lo habitual.
  - Preste atención a la fiebre incluso si no ve otros síntomas.
    - Si su hijo tiene menos de 3 meses y tiene fiebre, llame a su médico de inmediato. Si es de noche, llame al número de emergencia de su médico o clínica. Cualquier fiebre puede ser grave en un recién nacido.



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

## Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Si su hijo tiene entre 3 meses y 3 años y tiene fiebre de más de 102.2°F, llame al proveedor de salud de su hijo.
- Si su hijo tiene más de 3 años y tiene fiebre de más de 102.2°F, use su criterio. Si el niño parece enfermo en otras formas (tienen apariencia enferma y está menos activo que lo habitual), puede llamar a su proveedor.
- Si no tiene un termómetro apropiado para usar con un niño, puede juzgar la temperatura con solo sentir la frente de un niño pequeño. Eso no le dará un número, pero a menudo puede saber si el niño está afiebrado.
- Póngase en contacto con el proveedor médico de su hijo cuando observe (o cuando su hijo informe) cualquiera de los síntomas de COVID-19.
  - Idealmente, el proveedor conoce a su hijo y puede ayudarlo a juzgar si estos síntomas aparentan ser como los de COVID-19.
  - Es muy probable que el proveedor le dé consejos por teléfono ya que no es necesaria una visita al consultorio para tratar los síntomas de una infección leve por COVID-19 y una visita podría poner en riesgo a su hijo y a otras personas en el consultorio.
  - Si desea que el proveedor observe al niño o escuche cómo tose o tener otro contacto directo, vea si puede programar una visita de telesalud para poder hacerla por teléfono o por computadora portátil
- Cuidar a un niño con síntomas leves de COVID-19 es muy parecido a cuidar a un niño con un resfriado fuerte.
  - Mantenga al niño cómodo. Asegúrese de que la habitación en la que se encuentran no sea demasiado caliente ni demasiado fría.
    - Asegúrese de que el niño no esté vestido excesivamente y que no tenga ropa de cama demasiado abrigada. Un niño pequeño puede sobrecalentarse fácilmente.
  - Asegúrese de que el niño descansa lo suficiente.
    - El niño no tiene que estar en la cama todo el tiempo, pero no debe estar demasiado activo. Intente mantenerlos alejados de los otros miembros de la familia, incluso si no están en cama.
  - Si el niño siente dolor o tiene fiebre, puede usar una dosis apropiada de acetaminofén (Tylenol o una marca genérica) para ayudarlo con los síntomas y la fiebre.
    - No use otros medicamentos de venta libre a menos que su proveedor los sugiera.
  - Proporcione abundantes líquidos para que el niño tome. Mantenerse hidratado es la clave.
    - No use bebidas deportivas u otras bebidas azucaradas para los niños más pequeños: el azúcar en esas bebidas puede empeorar la deshidratación al causar diarrea.
    - Si el niño ha tenido diarrea, que a veces ocurre con COVID-19, su proveedor puede recomendar una bebida de rehidratación especial (con electrolitos) hecha específicamente para niños.
    - Las buenas opciones para mantener a su hijo hidratado son agua, sopa, paletas de hielo y gelatina con sabor. Evite las bebidas con cafeína en los niños de cualquier edad.
- Reclute a otros amigos y vecinos para que lo ayuden a pasar el período de aislamiento y cuarentena. No lo pueden visitar, pero pueden dejarle comida, pañales, juguetes, libros o juegos para el niño y otras cosas que necesite.



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Su hijo no puede jugar con otros niños durante este período, pero aliente a otras familias a que "visiten" a sus hijos por teléfono o en por medio de una tableta o computadora portátil si su hijo tiene la edad suficiente como para extrañar el contacto con otros niños.

### 3. QUÉ HACER SI SU HIJO DESARROLLA SÍNTOMAS MÁS GRAVES

Aunque un porcentaje muy pequeño de niños ha requerido atención hospitalaria para COVID-19 (en comparación con el 20% de los adultos que se enferman), la enfermedad puede dar un giro grave en los niños. Es importante saber cómo se vería esto y tener un plan de acción por si le sucede a su hijo. El proveedor de su hijo puede ayudarlo a resolver detalles sobre a quién llamar y adónde ir. A continuación hay algunas pautas generales.

- Los niños con mayor riesgo de enfermedad grave por el COVID-19 son los niños con necesidades especiales de atención médica, que se describen a continuación, y niños menores de 1 año. Por lo tanto, tiene sentido estar en contacto con el proveedor de su hijo y tener preparado un plan por si los síntomas aparecen en un niño.
- Probablemente usted será un buen juez para identificar una enfermedad grave en su hijo; cualquier cambio importante en la apariencia o el comportamiento del niño debe ser una advertencia.
- Los síntomas específicos a tener en cuenta son fiebre alta, dificultad para respirar que empeora (puede ver que el pecho del niño sube y baja), confusión o somnolencia repentina. Llame a su proveedor de inmediato si aparece alguno de estos síntomas.
  - Probablemente sea posible seguir cuidando a su hijo en casa, pero es mejor analizar la situación con su proveedor y asegurarse de que no se necesite atención hospitalaria.
- Si su hijo tiene dificultad para respirar, deja de caminar o hablar o comienza a ponerse azul, llame al 911. Dígale al despachador cuántos años tiene su hijo para que pueda enviar una ambulancia con el equipo adecuado. También dígales que su hijo ha tenido síntomas de COVID-19 para que los EMT que vengan puedan usar el equipo de protección personal adecuado.

### 4. QUÉ HACER SI SU HIJO TIENE NECESIDADES ESPECIALES DE ATENCIÓN MÉDICA

#### Niños con necesidades médicas complejas

Los niños con necesidades especiales de atención médica pueden ser especialmente vulnerables a enfermedades graves si se infectan con COVID-19 si su condición involucra una función pulmonar deteriorada o una función inmune reducida. Incluso si una afección no afecta la respiración o la inmunidad, los medicamentos y otros factores relacionados con el cuidado de la necesidad especial de salud de un niño pueden hacer que el cuidado de COVID-19 sea más complejo.

- Estos factores hacen que la prevención sea particularmente importante.
  - Si alguien en su hogar es parte del personal esenciales y debe salir a trabajar todos los días, tendría sentido que esa persona se quede en otro lugar durante el brote de COVID-19. Si eso es factible para su familia, puede reducir la posibilidad de que ese miembro del hogar traiga COVID-19 al hogar.
    - Si eso no es factible, el miembro del hogar debe tomar mayores precauciones para evitar el contagio. Consulte



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfograhic.pdf> para conocer los pasos sugeridos para reducir las probabilidades de contaminación.

- Cualquier persona que venga a la casa a cuidar a su hijo, incluidas las enfermeras privadas, deben tomar precauciones más estrictas, en particular lavarse las manos antes de brindarle atención a su hijo y utilizar las medidas de prevención de infecciones apropiadas según lo indicado por el tipo de atención brindada.
- Si hay personas que entran y salen de la casa, trate de aislar al niño en un área separada que pueda protegerse de la contaminación.
- Intente limitar la atención de su hijo a un cuidador principal del hogar, que debe evitar salir del hogar si es posible. Esa persona debe ser cuidadoso al lavarse las manos cada vez que ingrese al área del niño.
- La preparación anticipada también es importante. Intente identificar a un cuidador alternativo que pueda y esté capacitado para cuidar a su hijo en caso de que usted se enferme. La planificación también lo ayudará a usted y a otras personas a cuidar a su hijo en caso de que el niño se infecte.
  - Asegúrese de tener un plan de emergencia actualizado para su hijo, que describa las condiciones y el historial médico del niño, y que detalle los medicamentos tomados, las alergias y otras contraindicaciones, el equipo médico duradero utilizado por el niño y todos los proveedores médicos. Asegúrese de que el plan incluya información de contacto del proveedor de atención primaria del niño y los especialistas más importantes.
- Si su hijo muestra síntomas de COVID-19, comuníquese de inmediato con el proveedor de atención primaria y los especialistas clave del niño.
  - Mientras espera recibir la respuesta de los médicos de su hijo, debe suponer que su hijo tiene COVID-19 y seguir la guía descrita en la sección 1.
  - Debido a que las condiciones de salud de su hijo son únicas, debe seguir los consejos de los especialistas de su hijo con respecto a los pasos a seguir.
  - Si le aconsejan que vaya a la oficina o al hospital, le dirán cómo viajar de manera segura para minimizar el riesgo de exponer a otras personas a este virus.

## Niños con necesidades emocionales, de comportamiento o de desarrollo.

Si la necesidad especial principal de su hijo es emocional, conductual o de desarrollo, sus principales desafíos probablemente tendrán menos que ver con el manejo médico y más con los cambios de comportamiento necesarios para el aislamiento efectivo de un niño con COVID-19.

- Su primer desafío puede ser descubrir que su hijo está enfermo. Algunos niños tienen dificultades para reconocer sus propias sensaciones físicas. Otros no pueden describir lo que sienten o incluso expresar que no están bien. Si esto es cierto para su hijo, probablemente usted ya esté acostumbrado a observar los signos de enfermedad.
  - Como con cualquier persona, los síntomas más comunes de COVID-19 en un niño son fiebre, tos y dificultad para respirar o falta de aliento. Pero también preste atención al dolor de garganta (con o sin tos), respiración acelerada y desgano – menos actividad de la habitual para su hijo.
  - Puede ver pistas en el comportamiento de su hijo. Por ejemplo, el rechazo de un alimento que generalmente le gusta a su hijo puede indicar dolor de garganta.

# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Su juicio, basado en la experiencia pasada con su hijo, será clave para descubrir que su hijo está enfermo y cómo lo está afectando.
- Una vez que haya detectado los síntomas de COVID-19 y haya hablado con el proveedor de su hijo, el próximo desafío será organizar su hogar para proteger a los otros miembros de su familia mientras mantiene a su hijo descansando e hidratando.
  - Es posible que tenga dificultad para convencer a su hijo de que use una mascarilla, se lave las manos y se mantenga a una distancia segura de 6 pies de otras personas.
    - Ofrezca una explicación apropiada para el desarrollo del niño sobre que es COVID-19 y por qué se necesitan todos estos cambios. Hay una serie de historias sociales disponibles en línea que pueden ser útiles (consulte, por ejemplo: <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
    - Ofrezca orientación clara y concreta sobre cada uno de los cambios de comportamiento necesarios para proteger a los miembros del hogar. Aquí también, los recursos en línea pueden ayudar, o puede inventar su propia historia social sobre el lavado de manos, el uso de mascarilla, etc.
- Siga las pautas de gestión médica en la Sección 2, arriba, pero modifíquelas según corresponda para acomodar las necesidades conductuales o de desarrollo de su hijo.
  - Los termómetros sin contacto pueden no ser tan precisos como otros termómetros, pero si es menos probable que molesten a su hijo, está bien usarlos. Incluso usar un beso en la frente o una mano en la parte posterior del cuello para juzgar si su hijo tiene fiebre es adecuado, si eso es todo lo que tolerará.
  - Encuentre una manera de administrar medicamentos que funcione para su hijo si no tolera las píldoras o los líquidos. Triturar medicamentos en los alimentos puede funcionar. Algunos padres encuentran que los supositorios son más fáciles de manejar que los medicamentos tomados por vía oral en cualquier forma.
- Desarrolle un cronograma con las actividades diarias para que su hijo tenga un cierto sentido de estructura y previsibilidad a medida que se recupera. Puede ayudar a su hijo a adaptarse tanto a las medidas preventivas como a los elementos de su propio cuidado si sabe que estas actividades encajan en un día que también incluye cosas que el disfruta.

Para todos los padres que cuidan a niños con COVID-19, parte del mensaje es CUIDARSE A USTED MISMO. Esto significa tomar precauciones al usar una mascarilla, usar guantes según sea necesario, mantener el distanciamiento social siempre que sea factible mientras cuida a su hijo. Pero también significa reclutar a otros miembros del hogar para que se encarguen de las tareas domésticas, pedirles a amigos o vecinos que recojan los alimentos para usted y los dejen afuera de su puerta, y mantenerse en contacto con su propia red de amigos por teléfono o Internet.

## ALGUNOS RECURSOS ÚTILES

- Visite <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> para obtener una lista de programas que ofrecen asistencia en áreas que van desde alimentos hasta bibliotecas y líneas directas de salud mental.



# Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el cuidado de niños con síntomas de COVID-19

- Visite <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> para obtener orientación relacionada con todos los aspectos de prevención y atención de COVID-19. Puede encontrar la guía sobre el uso del cobertor facial especialmente útil <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf> junto con una guía útil sobre cómo lidiar con el estrés (<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>).

